

# Kursplan

21.01.2019 - 27.01.2019

Fitness & Gesundheitszentrum Steinhof  
Steinhof 8  
77704 Oberkirch  
07802 980944  
info@steinhof-fitness.de



Montag 21.01.2019	Dienstag 22.01.2019	Mittwoch 23.01.2019	Donnerstag 24.01.2019	Freitag 25.01.2019	Samstag 26.01.2019	Sonntag 27.01.2019
09:00 - 11:00 Training an den Zir... Violetta	08:30 - 09:00 Bauch Intensiv	08:30 - 09:15 Teamrowing	09:00 - 10:00 Forever Young	08:30 - 09:15 Teamrowing	10:15 - 11:00 Cycling 1	
09:00 - 09:45 Dance - Aerobic	09:05 - 10:05 Perfect Body	09:00 - 10:30 Training an den Zir... Violetta	10:05 - 10:50 DEEP FLOW	09:30 - 11:00 Hatha Yoga Karin	11:15 - 12:15 Perfect Body	
09:50 - 10:50 Bauch-Beine-Po	18:00 - 19:00 Rücken mit Flexi-Ba...	09:00 - 09:45 Power Dance	17:45 - 18:45 STRONG by Zumba	09:30 - 10:15 Cycling 1		
17:45 - 18:40 TRX Suspensions Tra...	18:15 - 19:00 b.i.t. Box-Interval...	09:30 - 10:15 Cycling 1	18:00 - 18:45 Funktionelles Train...	17:40 - 18:25 Dance / Step		
18:00 - 18:45 Step 3 / Aerobic 3	19:05 - 19:35 M.A.X Music Aktivit...	09:50 - 10:35 Bodystyling - Flexi...	18:50 - 19:35 Pilates	17:55 - 18:25 Bauch Intensiv Antonia		
18:00 - 18:45 Cycling 1	19:15 - 20:00 Cycling 2	17:25 - 18:10 DEEP FLOW	18:50 - 19:35 Step 2	18:00 - 18:45 Cycling 1		
18:50 - 19:50 Perfect Body	19:30 - 21:00 Hatha Yoga	18:00 - 20:00 Starker Rücken - Rü... Simon		18:30 - 19:15 DEEP FLOW		
18:50 - 19:35 Zumba	19:40 - 20:40 Fatburner Mix Violetta	18:15 - 19:00 Zumba		18:30 - 19:15 TRX Suspensions Tra...		
19:00 - 19:45 Cycling 2		18:15 - 19:15 Bewegter Rücken				
19:55 - 21:25 QI Gong		18:30 - 19:15 Cycling 1				
		19:00 - 20:00 10 Fit Matthias				

■ Ausdauer und Fet... 
 ■ Entspannung und ... 
 ■ Gesundheit und R... 
 ■ Kräftigung und S...

Stand: 22.01.2019

# Kursplan

21.01.2019 - 27.01.2019

Fitness & Gesundheitszentrum Steinhof  
Steinhof 8  
77704 Oberkirch  
07802 980944  
info@steinhof-fitness.de



Montag 21.01.2019	Dienstag 22.01.2019	Mittwoch 23.01.2019	Donnerstag 24.01.2019	Freitag 25.01.2019	Samstag 26.01.2019	Sonntag 27.01.2019
		<p>19:20 - 20:05 Bodystyling mit Smo...</p> <p>19:30 - 21:00 Hatha Yoga</p> <p>19:30 - 20:15 Cycling 2</p>				

Ausdauer und Fet...    Entspannung und ...    Gesundheit und R...    Kräftigung und S...

Stand: 22.01.2019